

УДК 796.015

ТРЕНИРОВОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА МНОГОКРАТНЫХ СУБМАКСИМАЛЬНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У КУРСАНТОВ

Д. А. Барковец

курсант 3 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Ю. Ю. Кучеров,

*преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки*

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Тренировка «10 по 10» — это знаменитая тренировка, которую многие спортсмены называют «аэробная силовая, выполняемая круговым методом». Преимущество данной тренировки в том, что она задействует все мышечные группы, которые необходимы курсантам для их профессионально-прикладной физической подготовки. Данная тренировка применяется более чем в 50 видах спорта, и очень успешно.

Основной эффект от тренировки «10 по 10» — это увеличение количества митохондрий в промежуточных мышечных волокнах и гликолитических мышечных волокнах, благодаря чему повышаются аэробные возможности мышц и мощность анаэробного порога. Данная тренировка является одним из эффективных методов развития выносливости.

Для курсантов особое значение имеет правильность ее выполнения. Так как курсанты в силу своей специфической подготовки выполняют много приемов по самообороне, очень важно подготовить определенные мышечные группы, чтобы качественно их освоить. Для этого нужно выполнять три упражнения: отжимания, прыжки и подтягивания.

Отжимания с отрывом от пола выполняются с интенсивностью 60–90 %. Самое главное условие при выполнении — это резкость движений и их мощность отталкивания. Также необходимо делать паузы между каждым повторением, т. е. расслаблять мышцы для того, чтобы сильно не закисляться.

После отжиманий сразу переходим к второму упражнению — это прыжки. Прыжок выполняется на возвышение. В качестве возвышения может быть скамейка или тумба в пределах 60 см высотой. После напрыгивания на возвышение делается пауза — и опять интенсивное движение. Интенсивность движения — в пределах 70–80 %. Очень важно не спрыгивать с возвышения,

а аккуратно с одной ноги на другую сходить, затем опять выполнять следующее движение — и так все десять.

Третье упражнение — это подтягивание. Можно выполнять как на высокой перекладине, так и на низкой. На обычной перекладине выполняется теми курсантами, которые подтягиваются в пределах 40 раз; если меньше 30 раз, то желательно выполнять это упражнение на низкой перекладине. Важно соблюдать последовательность действий: подтянулся с усилием 80 %, встал, опустил руки, встряхнул их, опять подтянулся. Таких подтягиваний нужно сделать десять раз. Это оптимальное количество для легкого закисления. Мы рекомендуем 10 подходов.

Начинать нужно всегда с малых объемов, например с пяти кругов, и с каждой неделей повышать эти круги на один. То же самое и с повторениями: можно начинать с малых повторений (например, 6–7 повторений) и с каждой неделей повышать количество и повторений, и подходов.

Самое главное, чтобы включить или гликолитические мышечные волокна для увеличения количества в них митохондрий. Если хороший уровень подготовленности, то можно довести до 20 подходов на одну мышечную группу. Важно следить за собственными ощущениями после выполнения 10 подходов и 10 повторений. В целом после тренировки нужно чувствовать легкое локальное утомление, а не «забитость» мышц. Если есть ощущение «забитости» в каких-то мышцах, то нужно смело добавлять отдых между упражнениями и между кругами от 30 секунд до минуты. Важно максимально напрячь мышцы и дать им отдохнуть [1].

1. Спортивная адапталогия. Физическая подготовка в циклических видах спорта / В. Н. Селуянов [и др.] ; под общ. ред. В. Н. Селуянова. М. : ТВТ Дивизион, 2021. 520 с. [Вернуться к статье](#)